

Lasteaed menüü 09.09-13.09.2024 lasteaiareoemale rühmale 3-5 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :		1189	47,80	39,94	159,29		
H2	Pima - täisterakaerahelbesupp (mahe täisterakaerahelbed, piim)	200					1,2 Täisterakaerahelbed, Pim 2,5%
	Spinat-koorjuustumääre	5					2 Toorjuust 22%, Spinat värsked, Till värsked
	Täisterasepik	20					1:11,2
	Seemne-pähklisegu	5					11,6
	Priia kaalikas, Priia nuikapsas	70					
	Hautatud kalkunilihatükid	50					Kalkuniliha kuubik, Õli, Sibul, Küüslauk
	Koorekaste peterselliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Petersell
	Keedetud täisterapasta (mahe pasta)	130					1,3
	Värske kurk, Hiinakapsas, Värske paprika	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Rosinad näksimiseks (mahe rosin)	5					
	Priia piim, R 3.5 % (mahe piim)	150					2
Priia piim (mahe piim)	80						
Tomatsalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat	
Jassi seemneleib	30					1:11,2	
Hakkliharisoto (mahe hakkliha)	150					Ris sömer, Veisehakkliha, Õli, Rohelised herned, Magusad maisiterad, Paprikasegu, Porgand, Sibul, Küüslauk	
Marija-keefinokkoteil (mahe keefir)	130					2 Marijasegu, Keefir 2,5%	
Mahlajook (mahe mustsõstramaahl, õunamaahl)	50						
TEISPÄEV KOKKU :		1190	43,61	39,87	167,79		
H2	Rukkibelbepuder (mahe rukkibelbed, piim)	200					1,2 Rukkibelbed, Pim 2,5%
	Aedmarjamoos	10					
	Rosinad näksimiseks (mahe rosin)	15					
	Priia piim, R 3.5 % (mahe piim)	150					2
	Priia kurk, Priia valge redis	70					
	Värskekapsasupp sealihaga	200					2 Sealihast strooganov, Õli, Kapsas pea, Kartul, Petersell, värsked, Porgand, Sibul, Till värsked
	Karamellipuding (mahe piim)	150					2 Tärkis kartul, Pim 2,5%
	Maasika toormoos (mahe maasikas)	20					
	Mustsõstra mahlajook (mahe mustsõstramaahl)	50					
	Värske melon	80					
	Porgandihummus	10					Õli, Kikerhermes, Küüslauk, Sidrun, Porgand
	Kanepisseemneleib rukkiteradega	30					1:11,2
Tatar kanalihaga (mahe tatar)	150					Tatar, Broileri kuubikud, Õli, Porgand, Sibul, Petersell	
Aurutatud hernes, mais (mahe hernes)	20					Rohelised herned, Magusad maisiterad	
Kaneeli-õuna smuuti	150					2 Banaan, Õun, Maitsestatamata jogurt 2,5%	
KOLMAPÄEV KOKKU :		1201	48,83	41,96	160,17		
H2	Neljaviljapuder (mahe neljaviljahelbed, piim)	200					1,2 4-viljahelbed pudrule, Pim 2,5%
	Marija toormoos	20					
	Priia keefir, R 2.5 % (mahe keefir)	150					2
	Priia kapsas, Priia tomat	70					
	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50					4 Sidrunimahli, Forellifilee, Õli
	Koorekaste tilliga	50					1,2 Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till
	Keedetud täisteranis (mahe täisteranis)	130					
	Porgand, Valge redis, Kaalikas	90					
	Seemne-pähklisegu	10					11,6
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Hibiskuse tee	50					
	Priia õun (mahe õun)	80					
Hememääre (mahe hernes)	10					Sidrunimahli, Hernes, Õli, Küüslauk	
Täistera rukkileib	30					1:11,2	
Kalkuni - kartulisupp	150					Kalkuni kintsuliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul	
Ahju pannkook puuviljadega (mahe piim, muna)	100					1,2,3 Banaan, Õun, Jahu nisu, Jahu odra, Päevalilleseemned, Pim 2,5%, Muna, Õli	
Rosinad näksimiseks (mahe rosin)	5						
NELJAPÄEV KOKKU :		1169	44,44	43,10	152,11		
H2	Munapuder (mahe muna, piim)	100					1,2,3 Pim 2,5%, Muna, Õli, Till värsked
	Kanavil	5					Broileri kintsuliha nahata, kondita, Õli
	Täisterasepik	30					1:11,2
	Priia piim, R 3.5 % (mahe piim)	150					2
	Priia paprika, Priia lillkapsas	70					
	Hakkliha - kõrgviljasupp (mahe hakkliha)	200					2 Ris sömer, Hakkliha, Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värsked, Uba roheline
	Kohupiimakreem	75					Maitsestatamata jogurt 2,5%, Kohupiimapasta 3%
	Marijakissel	50					Marijasegu, Tärkis kartul
	Mustsõstramorss (mahe mustsõstar)	50					
	Arbuus	80					
	Juustuvõie	5					2 Või 82%, Rõivjuust 23%
	Rehe rukkivormleib	30					1:11,2
Sealihariso (mahe odrakruup)	150					1 Õun, Sealiha kuubikud, Õli, Rohelised herned, Kaalikas, Magusad maisiterad, Porgand, Sibul, Odrakruup	
Kõrvitsa-mangosmuuti	150					Banaan, Mango, Kõrvits, Mahl apelsini	
Seemne-pähklisegu	5					11,6	
REEDE KOKKU :		1168	34,22	40,38	170,50		
H2	Tatrahelbepuder (mahe tatar, piim)	200					2 Tatrahelbed, Pim 2,5%
	Kodujuust R5%	30					2
	Priia piim, R 3.5 % (mahe piim)	150					2
	Rosinad näksimiseks (mahe rosin)	10					
	Priia porgand, Priia varsseller	70					9,00
	Läätsekotlet (mahe rukkijahu, muna, läätсед, rosin)	50					1,3 Jahu rukki, Läätсед punased, Rosinad, Muna, Purustatud tomatid omas mahlas, Õli, Sibul, Petersell
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	50					1,2 Jahu nisu, Või 82%, Pim 2,5%, Õli, Petersell, Till
	Keedetud kartulid	130					
	Tomat, Spinat, Värske kapsas	90					
	Salatikaste	5					10,2 Õli oliiv, Maitsestatamata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahli, Sinep kange, Õli, Küüslauk
	Õuna mahlajook (mahe õunamaahl)	50					
	Priia ploom	80					
Peedihummus	5					Õli, Kikerhermes, Peet keedetud, Küüslauk	
Kodukandi rukkileib	30					1:11,2	
Koorene lõhesupp	150					2,4 Sidrun, Lõhe filee tükid nahata, Kohvikoor 10%, Õli, Brokoli, Kartul, Porgand, Sibul, Till	
Purukook õuntega (mahe muna)	90					1,2,3 Õun, Jahu nisu, Jahu Kaera, Hapukoor 20%, Või 82%, Muna	
NADALA KESKMINNE KOKKU :		1184	43,78	41,05	161,97		